క్లుప్తంగా

లీకేజీ లేకుండా మరమ్మతులు చేయండి


పైప్‌లైన్‌కు ఏర్పడిన లీకేజీ ద్వారా వృథాగా పోతున్న తాగునీరు

పార్వతీపురం రూరల్: మండలంలోని ఎమ్మార్ నగరం గ్రామంలో గల పాలిటెక్నిక్ కళాశాల సమీపంలో ఉన్న గ్రామానికి సరఫరా అందించే పైప్‌లైన్ వద్ద లీకేజీ కారణంగా మంచినీరు వృథాగా పోవడంతో సంబంధిత సిబ్బంది దృష్టి సారించి లీకేజీ లేకుండా మరమ్మతులు చేపట్టాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో తాగునీటి ఎద్దడి ఉండడంతో ఎమ్మార్‌నగర్ గ్రామంలో రహదారి పక్కన ఉన్న ఈ పైప్‌లైన్ లీకేజీని చూసి వచ్చి పోయే వాహనదారులు నీటిని ఈ విధంగా వృథా చేయడంతో అధికారుల తీరు పట్ల అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

దుర్గాదేవికి విశేష పూజలు



వీరఘట్టం: వీరఘట్టం ప్రజల ఇలవేల్పు కోట దుర్గాదేవికి బుధవారం అర్చకులు విశేష పూజలు నిర్వహించారు. ప్రముఖ యజ్ఞకర్త ఎస్‌వీఎల్ఎన్ శర్మయాజీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన పూజా కార్యక్రమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఆలయ ప్రారంభోత్సవం


ఆలయం వద్ద భక్తుల సందడి

గుమ్మలక్ష్మీపురం(కురుపాం): కురుపాం మండలంలోని మూలిగూడ జంక్షన్ వద్ద గుమ్మలక్ష్మీపురం నుంచి పార్వతీపురం వెళ్లే రహదారి వద్ద కొత్తగా నిర్మించిన శ్రీఅభయాంజనేయస్వామి ఆలయ ప్రారంభోత్సవం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ నెల 22వ తేదీన హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ఆంజనేయస్వామికి ప్రత్యేక పూజలు, సీతారాముల కల్యాణం, భక్తులకు అన్నప్రసాదం వితరణ వంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు ఆలయ ధర్మకర్త బిడ్డిక గంగరాజు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ పువ్వల ఆజారి పాల్గొన్నారు.

నేడు హనుమాన్ జయంతి..

గరుగుబిల్లి: మండలంలోని తోటపల్లి శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో గురువారం హనుమాన్ జయంత్యుత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ అర్చకుడు అప్పలాచార్యులు ఓ ప్రకటనలో బుధవారం తెలిపారు. కొత్తగా ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రతిష్ఠించిన హనుమాన్ విగ్రహం వద్ద స్వామి వారికి ఉదయం పంచామృతాభిషేకం, సిందూర పూజలు, సాయంత్రం హనుమాన్ చాలీసా పఠనం, దండకం, పంచముఖ స్తోత్రం వంటివి చేపట్టనున్నామన్నారు.

గోశాలలకు అందని బిల్లులు

- ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో లబ్ధిదారులు

సీతానగరం:

మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో పాలకుల సిఫార్సు మేరకు పాడి పశువులున్న వారు 9 నెలల క్రితం గోశాలల నిర్మాణాలు పూర్తి చేసుకున్నా ఇంత వరకూ బిల్లులు చెల్లించక పోవడంతో లబ్ధిదారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన కొద్ది రోజుల్లో ఉపాధిహామీ పథకం నిధులతో పాడి పశువులున్న వారు గోశాలలు నిర్మించుకునేందుకు దరఖాస్తు చేసు కోవాలని అధికారులు చేసిన సూచనల మేరకు మొదటి విడతగా 24 మంది లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేశారు. అందులో వివిధ గ్రామాల్లో 21 మంది గోశాలల నిర్మాణాలు జరిగాయి. లబ్ధిదారుల్లో కొంతమందికి ఒక్కో గోశాల నిర్మాణానికి 4 ఆవులున్న షెడ్‌కు రూ.1.80 లక్షలు, 6 ఆవులున్నగో శాలకు రూ.2.30 లక్షలు వంతున ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసింది. మొదటి విడతలో నిర్మాణాలు పూర్తి చేసుకున్న లబ్ధిదారులకు ఒక్కో షెడ్‌కు రూ.40 వేల వరకూ బిల్లుల చెల్లింపు జరిగింది. కొంతమందికి బిల్లుల చెల్లింపులు జరిగిన కారణంగా కార్యకర్తల ఒత్తిడి మేరకు రెండ విడత 230మంది దరఖాస్తు చేసు కోగా 81 గోశాలల నిర్మాణాలకు అనుమతులు వచ్చాయి. 7 నెలల క్రితమే నిర్మాణం ప్రారంభించిన 81 గోశాలల నిర్వాహకులు పనులు పూర్తి చేసుకున్నా ఇంతవరకూ బిల్లులు చెల్లించక పోవడంతో అవస్థలు పడుతున్నారు. తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి గోశాలల లబ్ధిదారులకు బిల్లులు చెల్లించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. .


బూర్జలో నిర్మించిన గోశాల


అంటిపేటలో నిర్మాణం పూర్తయిన గోశాల

బిల్లుల చెల్లింపునకు చర్యలు..

మండలంలో పాడి పశువులున్న వారికి ఉపాధి హామీ పథకం నిధులతో గోశాలలు మంజూరు చేయగా లబ్ధిదారులు పనులు పూర్తి చేయడం వల్ల బిల్లులు చెల్లించాల్సి ఉంది. ఇప్పటికే లబ్ధిదారుల వివరాలు, బ్యాంక్ అకౌంట్స్‌తో కలిపి ప్రభుత్వానికి నివేదించాం. త్వరలో లబ్ధిదారుల ఖాతాలకు బిల్లులు జమ కావాల్సి ఉంది.

ఇంటింటికి రేషన్ రద్దు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి


పాలక రంజిత్‌కుమార్

పార్వతీపురం: ఇంతవరకు పేద, మధ్యతరగతి లబ్ధిదారులకు వాహనాల ద్వారా ఇంటింటికీ రేషన్ సరుకుల పంపిణీ వ్యవస్థను రద్దు చేసే ఆలోచనను ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలని గిరిజన సంక్షేమ సంఘం ఉత్తరాంధ్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పాలక రంజిత్‌కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు బుధవారం ఆయన మాట్లాడుతూ గిరిజన కొండ కోనల్లోని మారుమూల గ్రామాల వారికి ఎంతో ఉపయుక్తమైన వాహనం ద్వారా ఇంటింటికీ రేషన్ ఇచ్చే విధానం రద్దు చేసి జూన్ నెలనుంచి రేషన్ షాపులకు వెళ్లి సరుకులు తెచ్చుకునే విధానం తీసుకురావడం అశాస్త్రీయమైన ఆలోచన అన్నారు. గిరిజనులకు ఇబ్బంది కలిగించేలా ఉన్న ఈ ప్రభుత్వం ఆలోచన పట్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా గిరిజనులు కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్లి రేషన్ సరుకులు తెచ్చుకునే పరిస్థితిని ప్రభుత్వం మళ్లీ తేవడం సరికాదన్నారు. ఇంటింటికీ రేషన్ పంపిణీ రద్దు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోకపోతే గిరిజనుల తరపున పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

బ్రిడ్జంతా బురదనీరే


గోతుల్లో ప్రయాణం సాగిస్తున్న ప్రయాణికులు


సువర్ణముఖి నది బ్రిడ్జిపై గోతుల్లో చేరిన బురదనీరు

మక్కువ: స్థానిక సువర్ణముఖి నది బ్రిడ్జిశ్లాబ్ మరమ్మతులకు గురికావడంతో చినుకుపడితే చాలు బ్రిడ్జంతా బురదమయంగా మారుతోంది. బ్రిడ్జి శ్లాబ్ మొత్తం గోతులమయమై, ఇనుప ఊచలు బయటకు రావడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వర్షం కురిస్తే చాలు బ్రిడ్జికి ఇరువైపులా ఏర్పడిన పెద్దగోతుల్లో వరదనీరు చేరడంతో గోతులు కనిపించక పలువురు వాహనదారులు ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. గత కొన్నేళ్లుగా ఇదే పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ ఆర్‌అండ్‌బీ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదంటూ వాహనదారులు వాపోతున్నారు.

ప్రభుత్వంపై అవగాహన పెంచుకోవాలి


ప్రభుత్వరంగ కార్యకలాపాలపై వివరిస్తున్న జి.శివకుమార్, తదితరులు

పాలకొండ రూరల్: ప్రజల కోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న కార్యాలయాలు, వాటి పనితీరుపై విద్యార్థి దశ నుంచే అవగాహన పెంచుకోవాలని పాలకొండ శాఖా గ్రంథాలయాధికారి బి.గణేష్ బాబు అన్నారు. వేసవి శిక్షణ శిబిరంలో భాగంగా ప్రభుత్వ శాఖలు, వాటి పనితీరుపై సచివాలయ అడ్మిన్ సెక్రటరీ కె.శివకుమార్ బుధవారం వివరించారు. అనంతరం వేసవిలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలు, వడదెబ్బ, ఆకాల వర్షాల కారణంగా పడుతున్న పిడుగులు వాటి నుంచి రక్షణ పొందే విధానాలపై అవగాహన కల్పించారు.

సాగు నీరు అందించండి

- ఏపీ రైతు సంఘ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బంటు దాసు


పోస్టర్లు ఆవిష్కరిస్తున్న రైతు సంఘ నాయకులు

పాలకొండ: తోటపల్లి ఎడమ కాలువకు మరమ్మతులు చేపట్టి రైతులకు ఈ ఏడాది సాగునీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఏపీ రైతు సంఘ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బంటు దాసు అన్నారు. ఈ నెల 28న చేపట్టనున్న ఆందోళన కార్యక్రమానికి సంబంధించిన వాల్‌పోస్టర్లను మండలంలోని బాసూరులో బుధవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎడమ కాలువ పరిధిలోని సుమారు 25 గ్రామాల రైతులకు ప్రతి ఏటా సాగునీరు అందడం లేదని తెలిపారు. ఈ విషయమై ఈనెల ఆరో తేదీన సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన చేపట్టి వినతిపత్రం అందించినట్లు చెప్పారు. ఇంతవరకు కాలువల మరమ్మతుల కోసం ఎటువంటి కార్యాచరణ చేపట్టలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం తీరును నిరసిస్తూ ఈ నెల 28న కోటదుర్గమ్మ ఆలయం నుంచి సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు ర్యాలీ చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. రాజకీయాలకతీతంగా రైతులందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో రైతులు కిమిడి బంగారునాయుడు, వంజరాపు అప్పలనాయుడు, మజ్జి గణ, పొట్నూరు శ్రీను, గిరిజాల రమణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రీ సర్వే వేగవంతం చేయాలి


మాట్లాడుతున్న ఇన్‌చార్జి తహసీల్దార్ ఉమామహేశ్వరరావు

సీతానగరం: మండలంలోని వీఆర్వోలు గ్రామాల్లో అమలవుతున్న రీసర్వే, రైస్‌కార్డుల పరిశీలన, అన్న దాత సుఖీభవ, గ్రీవెన్స్ అర్జీల పరిష్కారం, హౌస్‌సైట్ల వెరిఫికేషన్ సీసీఆర్‌సీ ధ్రువీకరణ పత్రాల అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఇన్‌చార్జ్ తహసీల్దార్ ఎ.ఉమామహేశ్వరరావు అన్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో వీఆర్వోలు, రెవెన్యూ సిబ్బంతో వివిధ అంశాలపై బుధవారం ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లా ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు కౌలు రైతులందరికీ సీసీఆర్‌సీ గుర్తింపు కార్డులు పంపిణీ చేయడానికి సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో జరుగుతున్న రీసర్వే వివరాలు, రైతులకు సంబంధించిన భూముల నక్షలను సరిచూసుకుని అసలైన రైతులకు న్యాయం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు ఇళ్లస్థలాలు లేని పేదలందరికీ ఇంటి పట్టాలు మంజూరు చేయడానికి వచ్చిన దరఖాస్తుల వెరిఫికేషన్ చేయాలని సూచించారు. అర్హులైన వారందరికీ పథకాలు సమకూర్చాలని ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసిందని చెప్పారు.

చినుకు పడితే..చిత్తడే


వైకేఎం గోరీల జంక్షన్‌లో రహదారిపై ఏర్పడిన గుంతలో చేరిన వర్షపునీరు

- చిన్నపాటి చెరువును తలపిస్తున్న అంతర్ రాష్ట్ర రహదారి


వెంకంపేట మార్గమధ్యంలో చెరువును తలపిస్తున్న కొరాపుట్ అంతర్ రాష్ట్ర రహదారి

పార్వతీపురం రూరల్: చిన్నపాటి వర్షానికే రహదారులు జలమయమవుతున్నాయి. బుధవారం కురిసిన తేలికపాటి వర్షానికి వైకేఎం కాలనీ సమీపంలో ఉన్న గోరీల జంక్షన్ నుంచి కొత్తపట్నం వరకు గల కోరాపుట్ అంతర్‌రాష్ట్ర రహదారి చిన్నపాటి చెరువును తలపించింది. ఒడిశా ప్రాంతాలతో పాటు మండలంలోని తాళ్లబురిడి, పెదబొండపల్లి, చిన బొండపల్లి, కొత్తపట్నం, పుట్‌ట్రూ, సంగంవలస, గంగపురం, ములగ తదితర ప్రధాన పంచాయతీ గ్రామాలకు వెళ్లేందుకు ఈ రహదారి ద్వారా రోజుకు వందలాది వాహన చోదకుల రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. ప్రభుత్వ అధికారులు దృష్టి సారించి రహదారిని పట్టించుకోవాలని స్థానికులు, వాహనదారులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సమీపంలో రానున్న వర్షాకాలన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మరమ్మతులైనా ప్రభుత్వం చేపట్టాలని కోరుతున్నారు.


కొమరాడ: రెండో రైల్వే గేటు మలుపు వద్ద ఏర్పడిన భారీ గొయ్యి

ఉక్కబోతతో చిన్నారుల అవస్థలు

- ఇరుకైన అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ఇబ్బందులు


కేంద్రంలో ఉన్న చిన్నారులు

బలిజిపేట:

చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోంది. ఎండలు మండిపోతుంటే అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు సెలవులు లేకుండా చిన్నారులకు కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నారు. పక్కనున్న రాష్ట్రాల్లో అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు సెలవులను ప్రకటించినా మన రాష్ట్రంలో వారికి తిప్పలు తప్పడం లేదు. రాష్ట్రంలోని అన్ని విద్యాసంస్థలకు వేసవి సెలవులు ప్రకటించినా, అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు మాత్రం సెలవులు లేవు. దీంతో చిన్నారులు ఉక్కపోతతో అల్లాడుతున్నారు.

ఇరుకుగదుల్లో అంగన్‌వాడీలు

చాలీచాలని ఇరుకు గదుల్లో నిర్వహిస్తున్న అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో తీవ్ర ఉక్కపోతతో చిన్నారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కొన్ని కేంద్రాలు ఇరుకుగా ఉండడం, సిమెంట్ రేకులతో ఉండడంతో ఎండ తీవ్రత ఎక్కువ కావడంతో కేంద్రాల్లో ఉండే చిన్నారుల ఇబ్బందులు చెప్పనలవి కాకుండా ఉన్నాయి. దీంతో చిన్నారులు అస్వస్థతకు గురయ్యే ప్రమాదముంది. కేంద్రాల్లోకి కనీసం గాలి వచ్చే దాఖలాలు ఉండవు. ఫ్యాన్లు తిరుగుతాయంటే ఎప్పుడు విద్యుత్‌కోత ఉంటుందో తెలియని పరిస్థితి. సెలవులు ప్రకటించకపోవడంతో లబ్ధిదారులు తప్పనిసరిగా కేంద్రాలకు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే వారికి అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందాల్సిన ప్రయోజనాలు అందకుండా పోతాయి. మేనెలలో అంగన్వాడీ టీచర్లకు 15రోజులు, హెల్పర్లకు 15రోజులు సెలవులు మంజూరుచేశారు. దీంతో ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు కేంద్రాన్ని నిర్వహించాల్సి ఉంది. జూన్ 1వ తేదీనుంచి ఇద్దరూ సంపూర్ణంగా పనిచేయాలి. బలిజిపేట మండలంలో 94అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఉన్నాయి. వాటిలో 3నుంచి 6సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులు 785మంది ఉన్నారు.


నారాయణపురంలో సిమెంట్ రేకులతో ఉన్న ఇరుకైన ఇంట్లో అంగన్వాడీ కేంద్రం

ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు

అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు వచ్చే చిన్నారులకు ఫీడింగ్‌కు ఇబ్బంది లేకుండా ఉదయం 8గంటల నుంచి 12గంటల వరకు ఉంచి ఆ తరువాత ఇళ్లకు అప్పగిస్తున్నారు. కేంద్రాల్లో వారికి ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తగు చర్యలు చేపడుతున్నారు.

సులేఖ, సీడీపీఓ, బలిజిపేట

కర్మయోగి పోర్టల్ లోడ్‌పై అవగాహన కల్పించుకోవాలి

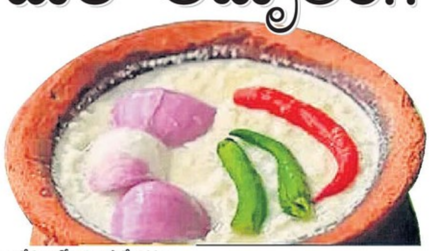

మాట్లాడుతున్న ఎంపీడీఓ ఎంఎల్ఎన్ ప్రసాద్

సీతానగరం: ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన కర్మయోగి పోర్టల్ కోర్సుపై పంచాయతీ కార్యదర్శులు అవగాహన కల్పించుకోవాలని డీఎల్‌పీఓ నాగభూషణరావు అన్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీఓ ఎంఎల్ఎన్ ప్రసాద్ అధ్యక్షతన పంచాయతీ కార్యదర్శులతో డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ కె.కుమారవర్మ బుధవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కర్మయోగి పోర్టల్‌లో లాగిన్ అయి సాంకేతిక కోర్సులను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమం జూన్ 21న జరుగుతుందన్నారు. క్రీడాకారుల నియామకానికి పంచాయతీ స్థాయిలో కమిటీలు వేయాలన్నారు. యోగాభ్యాసానికి అవసరమైన టీచర్‌ను నియమించుకోవాలని చెప్పారు. గురువారం నుంచి ఇంటి పన్నులు వసూలు చేయాలని ఆదేశించారు.

అందుబాటులో అమృతం..

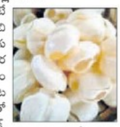
- వేసవి వేడిని పారద్రోలే ఆహారాలు
- పాత ఆహార అలవాట్లకు మళ్లీ క్రేజ్

భామిని:


ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే చద్దన్నం

మండుతున్న ఎండల వేడిమి నుంచి రక్షణ పొందడానికి అందుబాటులో ఎన్నో పురాతన సాధనాలున్నాయి. అన్నీ అందుబాటులో ఉండి అతి చౌకగా లభించేవి కావడం విశేషం. ఇందులో ముఖ్యమైనది చద్దన్నం. చద్దన్నాన్ని మన పూర్వీకులు అందుబాటులో ఉండే అమృతం అన్నారంటే ఎంత విశేషమైనదో అర్థం చేసుకోవాలి. చద్దన్నం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే చద్దనం తింటే వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. చద్దన్నంలో పోటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్ విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో ఉల్లిపాయ నంచుకు తింటే శరీరంలోని వేడిని తగ్గించవచ్చు. డీ హైడ్రేషన్, అలసట, బలహీనతను దూరం చేసి శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. మలబద్ధకం, నీరసం తగ్గి పోవడంతో పాటు బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు ఎముకులు పటిష్టమవుతాయి.

తాటిముంజలతో చల్లదనం..


చల్లదనం పెంచే తాటి ముంజలు

తాటి ముంజలు తింటే ఎండ తాపం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముంజుల్లో ఐరన్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ ఏ, బీ, సీలతో పాటు జింక్, పోటాషియం, పాస్పరస్‌లను శరీరానికి అధికంగా అందిస్తాయి. శరీరంలోని వేడి తగ్గించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి బరువును తగ్గిస్తుంది. అలాగే మలబద్ధకం, విరేచనాల సమస్యలకు నివారణిగా పనిచేస్తుంది. డీ హైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. చర్మ వ్యాధులు, దద్దుర్లు, కాలేయ సమస్యలు, ఎసిడిటీలకు తాటిముంజులతో చెక్ పెట్టవచ్చు.

కీరదోసతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు..


చల్లదనం పెంచే తాటి ముంజలు

కీరదోసలో 96 శాతం నీరు ఉండడం వల్ల డీ హైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తదు. అంతర్గత వాపు, కండరాల నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. పోటాషియం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. చర్మం మడతలు పడకుండా యవ్వనంగా ఉంచుతుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గడంతో పాటు శరీరంలోని అధిక వేడిని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కీరదోస మంచి ఆయుధం. కీరలోని డైయారిటిక్ గుణాల వల్ల మూత్రం ద్వారా టాక్సిన్స్ బయటకు పోతాయి.

మజ్జిగ మరీ మంచిది..

వేసవిలో చల్లదనం కోసం ఎక్కువగా పండ్ల రసాలు తీసుకుంటాం. అయితే జ్యూస్‌ల కన్నా మజ్జిగ తాగితే ఆరోగ్యం బాగుంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మజ్జిగలో జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటివి కలిపితే మరింత ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. చల్లదనంతో పాటు జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.


డీ హైడ్రేషన్ కాకుండా కాపాడే చల్లని మజ్జిగ

నీరు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం మేలు..

వేసవిలో ఉక్కబోత, డీ హైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలకు బార్లీ నీళ్లు కూడా సహకరిస్తాయి. నీటిశాతం ఎక్కువగ ఉన్న ఆహర పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచింది. పూర్వీకులు చెప్పిన విధంగా చద్దన్నంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. పండ్లు, ఆకుకూరలు ప్రతిరోజూ డైట్‌లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. రెండు పూటలా స్నానం చేయడం వల్ల చెమట వల్ల వచ్చే ఫంగస్ సమస్యలను దూరం చేయవచ్చు.

–డాక్టర్ కె.విజయపార్వతి, డిప్యూటీ డీఎంహెచ్ఓ, పాలకొండ